



# Détendue tout au long de la grossesse et de l'accouchement **avec la MTC.**

Pour beaucoup de femmes, la grossesse et l'accouchement font partie des expériences les plus intenses de leur vie. Une joie, un bonheur et une satisfaction profonde en font partie tout comme des moments d'incertitude, de peur et de douleur. La médecine traditionnelle chinoise MTC est d'une efficacité avérée et peut aider à en tirer un maximum d'expériences positives et à en atténuer les inconforts et les doutes. Elle aide à soulager les désagréments de grossesse, facilite la naissance, aide en cas d'angoisses et d'inquiétudes et favorise un allaitement sans douleur et la récupération en post-partum.

TEXTE: OLIVIA STEINER

La plupart des femmes enceintes sont d'une manière ou d'une autre confrontées à des désagréments au cours de leur grossesse, de l'accouchement et du post-partum. La médecine traditionnelle chinoise MTC est d'une efficacité avérée en particulier dans les cas suivants:

### Nausées

Un grand nombre de femmes enceintes sont touchées par les célèbres nausées matinales. La médecine occidentale n'a hélas pas vraiment de moyens de traitement. L'hyperémèse comme on l'appelle, peut être maîtrisée grâce à l'acupuncture. Beaucoup de thérapeutes en MTC peuvent aussi donner de précieux conseils sur l'alimentation. Ces derniers comprennent d'un côté les boissons et les aliments qui peuvent atténuer les nausées quand elles se présentent et de l'autre des conseils préventifs sur les formes d'alimentation et l'heure des repas afin de réduire l'apparition des nausées.

### Troubles digestifs

Remontées acide, constipation, diarrhée, aérophagie ou hémorroïdes font partie des désagréments que peut engendrer la grossesse. Les femmes concernées se sentent souvent très gênées dans leur quotidien. La MTC peut ici aussi être d'une grande aide pour atténuer et même faire disparaître certains troubles au moyen d'acupuncture, de massages, de conseils au niveau de l'alimentation et éventuellement des herbes.

### Maux de dos

Les ligaments qui s'étirent et le ventre qui pousse entraînent des douleurs au sacrum et des douleurs lombaires chez beaucoup de femmes. Les douleurs aux épaules et dans la nuque sont aussi courantes. Les femmes concernées peuvent chercher un thérapeute en MTC qui combine l'acupuncture aux massages Tui Na, une méthode qui a fait ses preuves. D'autres douleurs corporelles comme par exemple des douleurs au pubis ou des crampes aux mollets peuvent être traitées avec la MTC.

### Œdème (rétention d'eau)

Beaucoup de femmes enceintes sont touchées en particulier en été. La MTC permet d'aider le corps à évacuer

l'eau. Les thérapeutes en MTC ont aussi souvent des conseils sur l'alimentation à adopter et les infusions à boire pour drainer l'eau.

### Troubles du sommeil

Le ventre dérange, la vessie est comprimée, les pensées défilent - il y a beaucoup de motifs pour les troubles du sommeil pendant la grossesse. La MTC ne fait pas de miracles et ne peut rien contre le fait qu'une femme qui a l'habitude de dormir sur le ventre ne puisse pas se mettre dans sa position d'endormissement habituelle. Mais elle peut permettre de se détendre, de calmer les pensées et de favoriser le sommeil.



© Peter Maurer pour l'Association Professionnelle Suisse de MTC

## Soutien émotionnel

Que ce soit pendant la grossesse ou en post-partum, de nombreuses femmes passent par des phases de fragilité psychologique. Peur de l'accouchement, doutes sur les propres capacités ou « simplement » humeur fluctuante, tristesse ou sentiments dépressifs peuvent peser psychologiquement. La MTC peut alors aider à revenir au calme, emmagasiner de la confiance en soi et se relaxer.

## Retournement du bébé

Si le bébé n'est pas dans la bonne position de naissance vers la fin de la grossesse, la MTC peut aider à le faire se tourner la tête en bas grâce à la moxibustion. Le taux de réussite est surtout très élevé quand le bébé est en siège complet (il est « assis » dans l'utérus). Cela est plus difficile quand il s'agit d'une position en travers (le bébé est placé en position de « couteau pliable » avec les pieds à la hauteur de la tête) ou en cas d'autres facteurs de difficultés, comme par exemple une anomalie de l'utérus.

## Préparation à la naissance

L'acupuncture est maintenant très connue pour la préparation à la naissance. Des études ont par exemple montré qu'elle pouvait aider à raccourcir la phase de dilatation du col. Cela est d'une grande aide pour la future mère car il s'agit d'une phase douloureuse qui peut être épuisante quand elle dure longtemps. Le trai-

tement commence habituellement quatre semaines avant la date prévue d'accouchement et a lieu de façon hebdomadaire. Selon la MTC, une phase de repos est aussi primordiale en fin de grossesse. Peu de travail, le moins de stress possible et du temps pour réfléchir aux changements à venir et pour prendre des forces font du bien à la mère et contribuent à une bonne expérience d'accouchement ainsi qu'à un rétablissement rapide.

## Déclenchement de la naissance

Un thérapeute en MTC peut, grâce à l'acupuncture, déclencher et encourager les contractions à partir de la date prévue d'accouchement soutenant ainsi le travail de la mère. L'utérus est ainsi stimulé pour démarrer l'accouchement. L'acupuncture est une méthode avérée qui a beaucoup fait ses preuves et qui représente souvent une alternative douce et adaptée aux techniques d'induction de la médecine occidentale. Le massage Tui Na, souvent ressenti comme bénéfique par les femmes, peut aussi être utilisé en complément.

## La naissance

L'acupuncture peut aider à l'accouchement et atténuer les douleurs. Elle est de nos jours heureusement largement reconnue et répandue. Beaucoup de sages-femmes y sont formées et peuvent, grâce à l'acupuncture, soulager les douleurs, encourager des contractions régulières et coordonnées, permettre la relaxation, soutenir les forces, débloquer les stagnations et en ▶



© Peter Maurer pour l'Association Professionnelle Suisse de MTC

HIRSLANDEN baby

## UN ENVIRONNEMENT SÛR ET PROTÉGÉ DÈS LE DÉPART.

Nous vous offrons un accompagnement optimal, personnalisé et axé sur la famille – avant, pendant et après l'accouchement. Appréciez sécurité et compétence dans un environnement unique et organisez l'accouchement comme vous le souhaitez. Bien entendu avec votre médecin-conseil. Nous vous proposons volontiers une visite de nos services de maternité avant la naissance et nous vous aidons dans le choix de la meilleure solution pour vous et votre bébé.

[www.hirslandenbaby.ch](http://www.hirslandenbaby.ch)



L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE.



© Peter Maurer pour l'Association Professionnelle Suisse de MTC

général accompagner le processus d'accouchement. L'acupuncture peut aussi être utilisée en cas de problème lors de l'expulsion du placenta.

### En post-partum

Les femmes en post-partum consultent souvent un praticien en MTC car elles ont des difficultés au niveau de l'allaitement. Trop de lait, pas assez de lait, un débit de lait trop fort ou trop faible ou des mamelons douloureux allant jusqu'à la mastite sont des problèmes largement répandus. Beaucoup de femmes arrêtent donc d'allaiter plus tôt qu'elles ne le souhaiteraient. Un traitement de MTC est ici pertinent car avec l'acupuncture et éventuellement aussi avec des herbes les problèmes cités plus hauts sont traités très rapidement. Beaucoup de thérapeutes en MTC savent d'expérience que les femmes sont très reconnaissantes de la rapidité de l'efficacité. Ce qu'elles apprécient particulièrement: la plupart du temps, seules quelques séances sont nécessaires. En complément, quelques conseils sur l'alimentation peuvent faire des merveilles.

Après l'accouchement, les femmes luttent souvent avec d'autres difficultés qui sont dues aux changements corporels: constipation, troubles intestinaux et urinaires, cicatrisation douloureuse, faiblesse, étourdis-

sements, troubles du sommeil, sueurs nocturnes et surtout le célèbre «baby-blues». Dans ces cas, les traitements de MTC peuvent aider le corps et l'esprit à s'adapter à ces changements et à retrouver une «normalité». La gestion émotionnelle de l'accouchement qui est un thème important après chaque accouchement peut aussi être accompagnée avec l'acupuncture.

### Méthodes

Cinq piliers de traitement appartiennent à la médecine traditionnelle chinoise. Ils peuvent s'appliquer dans différentes mesures et sont aussi souvent combinés.

**L'acupuncture** est la méthode la plus connue de la MTC et elle a fait ses preuves pendant la grossesse et l'accouchement. C'est aussi une forme de traitement avec très peu d'effets secondaires ou de risques et donc très recommandée pour les femmes enceintes et allaitantes.

**Le massage Tui Na** est aussi une méthode très éprouvée qui est souvent ressentie comme très relaxante et agréable par les femmes enceintes. Elle est appropriée pour divers désagréments, notamment pour les douleurs corporelles et le soutien psychologique.

**La phytothérapie** (la science des plantes médicinales avec des herbes chinoises ou occidentale) peut aussi aider les femmes. Il faut cependant ici être vigilant car certaines herbes peuvent être très fortes et contre-indiquées pour les femmes enceintes. Donc, sélectionner des thérapeutes bien formés et faire attention avec les herbes - en particulier avec les herbes chinoises!

**La diététique** (conseil en nutrition) peut atténuer des désagréments de la grossesse, favoriser le bien-être et être de plus d'une grande aide pour fournir tous les nutriments importants à l'enfant à venir. Une alimentation sur mesure peut aussi être décisive pour la préparation à l'accouchement, pour le repos en post-partum et pour le succès de l'allaitement.

**Le qi-gong** (exercices de mouvement et de respiration) peut stimuler le corps, améliorer le bien-être et atténuer les douleurs et autres désagréments. Il y a aussi des exercices qui peuvent se pratiquer assise ou debout, ce qui peut être très utile en fin de grossesse.

## Conclusion

L'un des grands avantages de la MTC est l'accompagnement individuel de chaque femme. Les problèmes varient selon les patientes et la MTC peut s'y adapter au cas par cas. Une personne a besoin d'aide pour des problèmes de digestion alors qu'une autre a besoin d'un accompagnement pour venir à bout du chaos émotionnel et qu'une troisième personne voudrait une solution pour réussir de nouveau à s'endormir. La MTC ne promet pas non plus de miracles - pas plus que la médecine occidentale. Mais, même lorsque les problèmes ne disparaissent pas à cent pour cent, c'est une méthode merveilleuse pour les atténuer et pour pouvoir continuer à surmonter son quotidien.

## Des thérapeutes bien formés

Pour trouver un thérapeute en MTC, il vaut mieux choisir un membre de l'Association Professionnelle Suisse de MTC Il est ainsi garanti qu'il ou elle peut prouver avoir suivi une formation contrôlée, avoir réussi des examens indépendants, effectué des perfectionnements réguliers et se tenir aux lignes directrices éthiques de l'association. Vous trouverez des informations détaillées sur le site internet [www.therapeutes-mtc.ch](http://www.therapeutes-mtc.ch)

La caisse d'assurance maladie couvre-t-elle les frais? Si vous avez une assurance complémentaires dans le domaine des médecines complémentaires, les traitements sont en général pris en charge par la caisse d'assurance maladie. Il est donc dans tous les cas recommandé de clarifier au préalable avec l'assurance dans quelle mesure elle couvre les frais de traitement. ■



**Nous pouvons compter sur toi,**  
parce que tes finances sont  
d'une solidité à toute épreuve.

**CONCORDIA**  
Notre assureur-maladie

[www.concordia.ch](http://www.concordia.ch)